

Anja Näslund, Hälsovetare

0709-967099

anja@hfkk.se

www.hfkk.se

www.twitter.com/anjanaslund

Inkluderande ledarskap – Att möta deltagare med Neuropsykiatriska Funktionsnedsättningar (NPF)



Stockholm

Idag – 19.00-21.00

- Incheck och uppstart
 - Spelregler
 - Innehåll
 - Förväntningar/frågor
- Teori: Vad är NPF
- *Break (ca 20.00)*
- Praktiska tips till inkluderande ledarskap
- Avslutning
 - Hur fortsätter du framöver
 - "Grej of the day"

- Videon avstängd – bättre ljud till alla
- Ljudet på mute – inga störningar
- Använd chatten om du vill fråga eller kommentera
- Föreläsningen spelas in
- Bilderna skickas efteråt

Begrepp

- Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
 - ADHD
 - Autism Spektrum Tillstånd (AST/ASD)
 - Språkstörning, Tourettes syndrom
- Nära problematik: OCD (tvångssyndrom), ODD (trotsproblematik) dyslexi/dyskalki
- Gamla diagnosbegrepp
 - DAMP – hyperaktivitet med motoriska svårigheter
 - ADD – ADHD utan hyperaktivitet
 - Asperger, högfungerande autism, A-typisk autism mm – fd underdiagnoser till autism

Varför är det här viktigt?

- Cirka 8 % av Sverige befolkning har någon av dessa diagnoser
 - NPF är ofta ärftligt
- Barn med NPF har svårt att hitta fritidsaktiviteter¹
 - Provar fler aktiviteter, slutar snabbare
- Konsekvensen om skola och fritidsaktiviteter inte fungerar är stor
 - Stökiga kompisrelationer
 - Mobbing - utsatt eller den som utsätter
 - Självmedicinering (nikotin, alkohol, dataspel, spel, cannabis)
 - Självskaumbeteende, ätstörningar, ångest, depression
- Ofta har man flera diagnoser och varje individ är unik
- **De knep som hjälper vid NPF är bra för alla**



¹ Attention, Färre krav och större tydlighet



Om hjärnan

- Prefrontala cortex
 - [Exekutiva funktionerna](#)
 - Planering
 - Konsekvenstänkande
 - Arbetsminne
 - Uppmärksamhet
- Belöningssystemet
 - Energinivåer
 - Motivation

- NPF växer inte bort – men när hjärnan mognar kan en del svårigheter bli mindre.
- Med stödjande omgivning och egna knep kan vardagen på sikt bli hanterbar

Kort beskrivning av diagnoserna



- ADHD
 1. Svårigheter med uppmärksamhet
 2. Svårigheter med impulskontroll och hyperaktivitet
 3. Kombination av båda ovanstående
- Autism-spektrumtillstånd (AST)
 - Svårt med planering och att tänka strategiskt
 - Svårt med socialt samspel och att förstå kroppsspråk och ansiktsuttryck
 - Bristande tidsuppfattning

Lätt att bli negativ...

Han bara springer omkring,
lyssnar inte och följer inte
instruktioner.

Han har massor av energi och är
full av kreativitet som gör att han
kommer på egna lösningar på hur
saker ska göras.

Vilka aha:er har du fått?
Vad ska du tänka extra
på framöver?



Våra exekutiva funktioner

Styr planering och genomförande av handlingar liksom målstyrd hantering av problem och uppgifter



- Vidmakthålla rutiner, planera och strukturera
- Tänka i tidslinjer och uppfatta tid – minnas dåtid och föreställa sig framtiden
- Inhibition – att bromsa/stanna upp/hålla tillbaks
- Prata med sig själv – att ha en inre dialog
- Hålla koll på känslor – reglera och nyansera
- Självreflektion – känna efter, tänka oss för, bli medvetna och observanta på oss själva

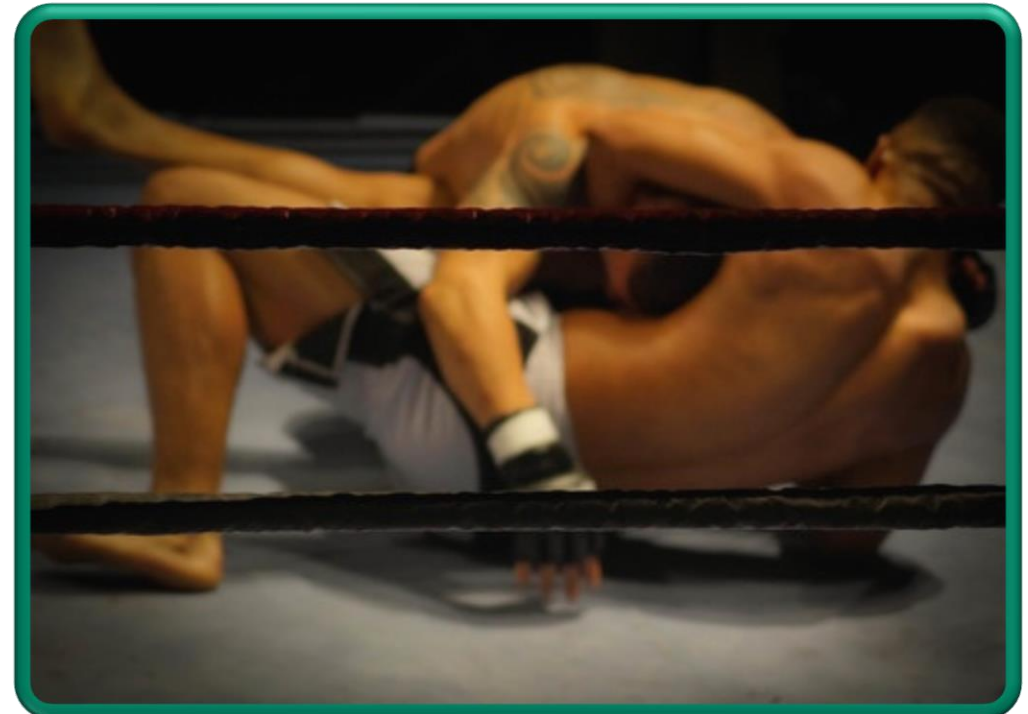
Det som fungerar annorlunda - AST

- Theory of mind – inlevelseförmåga/föreställningsförmåga (vad andra känner, upplever, vill)
- Annorlunda perception – inga filter som sällar bland intryck
- Central koherens – överblick/helhetsuppfattning
- Ömsesidig kommunikation
- Automatisering
- Flexibilitet
- Problemlösning
- Exekutiva funktioner



Det som fungerar annorlunda - ADHD

- Arbetsminne
- Uppmärksamhet och koncentration
- Planering och organisering
- Tidsuppfattning
- Impulskontroll
- Aktivitetsreglering
- Exekutiva funktioner



Vilka plus finns det med
fotboll för aktiva med NPF?

Vilka utmaningar finns det?

Behov:

Hjälp med rutiner och struktur

Varför:

Hjärnan har svårt att se logiska steg, planera och strukturera.

Att uppleva oordning bidrar till stress vilket ökar risken för känsloreaktioner.

Tips – Rutiner och struktur

- Ha tydliga regler som alla känner till – var noga med att de följs
- Ha rutiner som gör att alla känner igen sig
- Använd tavla/schema för att visa dagens aktiviteter, planering, övningar etc
- Om det behövs, låt individen ha samma plats/uppgift varje gång
- Dela upp gruppen i mindre grupper
- Undvik aktiviteter som ger lång väntan – ge sysselsättning/sidoövningar
- Addera instruktioner stegvis
- När du har gett instruktioner: Fråga (enskilt) de i behov av tydlighet om de vet vad de ska göra
- Var tydlig med hur lång tid en aktivitet ska ta
- Informera tydligt och med framförhållning om saker ska förändras.

Hur mycket stress klarar du?



Att hantera känslouttryck

3. Prata om vad individen kan göra istället när en liknande känsla kommer.

Tanke

4. Lär er att förstå vad som gör att känslan kommer – upptäck den tidigare och förebygg den.

Akut hantering:

- Förhindra omedelbar fara
- Var lugn
- Ta den med "känslor" åt sidan

Beteende

Känsla

2. Var tydlig med vilket beteende som inte är okej och varför.

1. Bekräfta känslan hos individen "Jag förstår att du blir arg....."

Tips – starka känslor

Behov:

Hjälp med impulskontroll

Varför:

Har svårt känsloreglering,
läsa av andra och att dämpa
sina känslor

- Lär känna deltagarens stressorer
- Hjälp deltagaren att lära sig att förstå och hantera sina känslor
- Ha en gemensam plan för hur ni ska göra om deltagaren blir arg/frustrerad/trött
- Känslor ger känslor
- Låt känslorna lägga sig innan ni pratar
- Sitt/stå bredvid personen när ni ska prata om exempelvis en konflikt (istället för mitt emot)
- Håll på regler
- Straffa inte personen för något som du orsakat

Tips – fokus och motivation

Behov:

Hjälp med att hålla fokus och att boostas i motivation

Varför:

Ojämnt dopaminflöde, lätt för distraktioner pga ”filter”

- Dela upp deltagarna i mindre grupper
- Undvik aktiviteter som ger lång väntan – ge sysselsättning/sidoövningar
- Undvik det som tar energi (allt som stressar och skapar svårigheter)
- Kommer deltagare tidigt, aktivera dem i väntan på start
- Ta tempen vid ”indrop” genom att fråga hur dagen har varit
- Ge möjlighet till fysisk rörelse även under pauser etc – exempelvis en stressboll
- Ha aktiviteter som deltagarna kan och gillar
- Varva högintensiva aktiviteter med lite lugnare så att gruppens energi balanseras
- Ge direkt och positiv feedback flera gånger under varje aktivitet
- Ha energi-boostare/mentorerna som fokuserar på att sprida energi och positiv återkoppling
- Använd kompis-beröm/hemlig kompis

Fler tips

- Klocka som anger tiden, ”timetimer”
- Tydlighet i ”hur många gånger”, ”hur länge”
- Exakta scheman
- Tydlighet i start och slut – gemensamma tecken, övningar etc.
- Strategi att ta till när trötthet uppkommer
- Positiv förstärkning



Föräldrar

Kom ihåg

- Föräldern kan ha egen NPF
- Tidigare dåliga erfarenheter?
- Vana vid att få klagomål – boosta med positiva återkopplingar
- Hur välfungerade är andra miljöer?

Gör så här

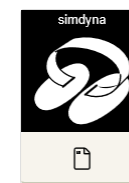
- Fokusera på utmaningen du vill ha hjälp med
- Utgå från ditt behov av att hjälpa barnet
- Exempelvis: *”Jag har lagt märke till att xxx, jag undrar om ni har några knep som fungerar hemma eller i skolan som jag kan använda mig av.”*

Tecken och bildstöd

Ett bra komplement där ord inte räcker till

- AKK (Alternativ och kompletterade kommunikation)

- Bliss - www.blissymbolics.org/index.php/sv/
- Pictogram www.pictogram.se
- Widgit www.widgitonline.com
- Vanliga foton eller ritade bilder
- Föremål, kroppsspråk



- TAKK (Tecken som alternativ och kompletterande kommunikation)

- Gratis utbildning via Region Uppsala www.lul.se/sv/Landsting--politik/Verksamheter/Halsa-och-habilitering/Utbildningar-och-kurser/Webbkurser/Tecken-som-AKK---TAKK/

- Bildstödstips

- www.bildstod.se
- funkisfeministen.wordpress.com/mitt-bildstod/



Veta mer?

- Webb
 - [Inkluderande ledarskap för att möta idrottare med NPF \(sisuidrottsbocker.se\)](https://www.sisuidrottsbocker.se)
 - www.attention.se/varaprojekt/avslutade-projekt/idrottforall/utbildning/
 - URPlay – föreläsningar, poddar, tv-program mm
 - www.attention.se – artiklar, filmer och faktablad
- Poddar
 - NPF-podden – Bo Hejlskov-Eilén och Ulrika Aspeflo
 - Funka med ADHD – Jill Nyqvist och Ulrika Gill
- Böcker
 - Hantera, utvärdera och förändra med lågaffektivt bemötande och tydliggörande pedagogik – Bo Hejlskov-Eilén och Anna Sjölund
 - Autism och Adhd i skolan av Anna Sjölund med flera (den är visserligen för skola men innehåller tips utifrån pedagogiska situationer)
 - Autism och ADHD i fritidshemmet av Anna Sjölund med flera (inte läst, men är sannolikt också lämpligt utifrån att det är liknande miljö som en idrottsträning)



**Vad är din
”grej of the day”?**

